

Von der Achterbahnfamilie zur Leuchtturmfamilie

Vom Chaos zur Klarheit – Erfahrungen zum Umgang mit Borderline-Erkrankungen VON BÄRBEL JUNG

Als Frau G.* die Rasierklinge in der Hose ihrer Tochter Sarah fand, da ahnte sie, was bald Gewissheit wurde: Ihre 17-jährige Tochter ritzt sich. Die hinzugezogene Kinder- und Jugendpsychologin stellt bei Sarah neben dem selbstverletzenden Verhalten weitere Symptome für eine emotionale Instabilität fest und diagnostiziert eine beginnende Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS). In Deutschland teilt Sarah dieses Persönlichkeitsmuster mit geschätzten fünf von hundert deutschen Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Der Borderline Trialog Kassel e.V.

Diese Situation ist dann häufig der Moment, in dem Eltern, Partner oder Lehrer Kontakt zu uns aufnehmen. Mit ›uns‹ meine ich die beiden niederschweligen Anlaufstellen für BPS-Problematiken in Kassel, den Borderline Trialog Kassel e.V. und meine Beratungspraxis. Emotional instabile Menschen und ihr Umfeld, insbesondere das familiäre, finden bei uns Unterstützungsangebote auf unterschiedlichen Ebenen: In meiner Praxis finden Erstgespräche, Beratung und Begleitung in Einzelgesprächen sowie störungsspezifische Wissens- und Kompetenzschulungen in Kleingruppen statt. Letztere nennen wir die PAB-Gruppen (Psychoedukation für Angehörige von Borderlinebetroffenen). Die Schulung der PAB-Gruppen ist ein Angebot der ›Vitos Klinik Bad Emstal‹, welche ich bereits im fünften Jahr durchführe. Das Konzept für betroffene Familien habe ich in Zusammenarbeit mit der Oberärztin der Borderlinestation in Bad Emstal, Frau Dr. Micol-Grösch, entwickelt. In leicht verständlicher Sprache wird eine alltagstaugliche Kompetenz vermittelt.

Der Borderline Trialog Kassel e.V. steht allen Menschen offen. Neben dem monatlichen Trialogtreffen, zu dem Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer eingeladen sind, dient zusätzlich eine Selbsthilfegruppe nur für Angehörige als geschütztes Auffangbecken für belastete Mitbetroffene. Störungsspezifische Kommunikationsseminare und Schülerworkshops werden bei uns von sozialen und pädagogischen Einrichtungen zunehmend angefragt. Unser Borderline Trialog Kassel e.V. hat sich aus einer Angehörigeninitiative heraus entwickelt. Im November 2013 veranstalteten wir anlässlich unseres fünften Geburtstages unser erstes Familiensymposium für Achterbahnfamili-

en. Dabei kam es zu vielen anregenden und wertschätzenden Dialogen zwischen Betroffenen, Angehörigen und Profis. Seitdem verzeichnen wir einen steigenden Besucheranteil von Eltern, die gemeinsam mit ihren betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen unsere trialogischen Veranstaltungen bereichern.

Was wissen wir über Familien von Borderline-Patienten?

Die meisten unserer Betroffenen berichten von starken Unstimmigkeiten zwischen ihren Bedürfnissen als Kind nach sehr intensiver Wahrnehmung und intensiver Bestätigung durch uns Eltern einerseits und unse-

mich, glaube ich, gerettet.« Eine gute Einbindung in eine stabile Freundesgruppe hat also manche schwierige familiäre Erfahrung durchaus ausgleichen können.

Eine weitere wichtige Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Borderline-Störung spielen aber auch die jeweiligen Verhaltensmuster, die unsere betroffenen Kinder einsetzen, um eine akute Krise zu bewältigen. Ein Beispiel: Eine Mutter ist besorgt, weil sie die zunehmende Gleichgültigkeit ihrer 15-jährigen Tochter beobachtet. Seit einigen Wochen, immer montagmorgens, kommt diese nicht mehr allein aus dem Bett und geht dann nicht mehr zur Schule. Das kann sich manchmal bis zur Wochenmitte hinziehen. Als die Mutter ihre

Foto: Gabi Schönemann, pixelio.de



ren elterlichen Fähigkeiten oder unserer elterlichen Bereitschaft, diese auch zu gewähren, andererseits. Till, 21 Jahre, berichtet im Trialog: »Ich sah mich in meiner Kindheit in meiner emotionalen Empfindlichkeit nicht angenommen und nicht wertgeschätzt. [...] Ich hatte das Glück, neben meiner Familie Gleichaltrige zu finden, die mich sogar ohne Worte verstanden. Wenn zu Hause nichts mehr ging, fand ich manchmal in der Familie eines Freundes eine Weile Halt. Das hat

Tochter mit ihrer Wahrnehmung konfrontiert, antwortet diese: »Ich bin müde! Lass die Gardinen zu! Lass mich in Ruhe! Mann, ich kiffe doch nur! Ich hab das im Griff. Andere nehmen noch viel mehr. Außerdem ist dir das doch lieber, als wenn ich mich ritze, oder, Mama?«

Wir Eltern von betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen fragen uns: Wie kann ich mein Kind unterstützen und dabei meine eigenen Grenzen wahren?

Wir haben erkannt, dass es nicht ausreicht, unser Kind zu lieben, es muss sich auch geliebt fühlen. Als wir Eltern wurden, hatten wir meist klare Vorstellungen davon, wie wir unsere Liebe zum Ausdruck bringen werden. Was wir dabei nicht beachteten, war die Tatsache, dass wir nicht wussten, wer dieses Kind ist und wie dieses Kind geliebt werden will. Das wird besonders deutlich am Beispiel von Familien mit mehreren Kindern. Jedes hat die gleichen Eltern, doch reagiert jedes anders als seine Geschwister auf deren Verhalten. Womit hat das zu tun? Wir nennen das Charakter, Persönlichkeit, Sensibilität, Individualität usw. Wenn es uns gelingt,

nen einige unserer Kinder damit nicht klarzukommen. Wir Eltern erlebten sie vom Beginn ihrer Geburt an häufiger als extrem empfindlich, extrem anstrengend, extrem nach Aufmerksamkeit fordernd. Oft haben wir Eltern die Zeichen nicht richtig deuten können und dem Kind signalisiert, dass es stört, dass es falsch denkt, falsch fühlt. Fehlt jedoch die Basis eines wertschätzenden Miteinanders, sendet das betroffene Kind Signale. Mit unterschiedlich starken Zeichen. Das beginnt im frühen Kindesalter mit Verweigerungshaltung, später mit Erpressungsversuchen bis hin zur Machtübernahme in der Familie. Das Kind gibt den Ton an, stellt die

kommen muss, dass seine Forderungen unangemessen sind. Jedoch förderten sie durch ihr Verhalten eher das Gegenteil. Der Jugendliche fühlte sich in seinem Handeln bestätigt, sah keinen Grund, damit aufzuhören, schraubte seine Forderungen höher und höher. So wie Frau L., Teilnehmerin einer PAB-Gruppe, es mit ihrer 19-jährigen, emotional instabilen Tochter erlebt: Frau L. bittet mich in einer E-Mail um einen möglichst kurzfristigen Gesprächstermin für ihre Tochter: »Hallo Bärbel, unsere Serie bricht nicht ab. Erst Scheiben an Auto eingeschlagen, Führerschein und Portemonnaie weg. Lange Kratzer am Auto. Dann noch andere Kleinigkeiten. Heute Nacht wurde Sarahs Handy geklaut ... Aber das ist ja nicht das Problem. Das liegt woanders. Sarah möchte mit dir sprechen und hätte gern einen Termin bei dir.

Sie hat an folgenden Tagen Zeit [...]. Mir wäre jedoch ein anderer Wochentag lieber, weil ich sie dann fahren könnte. Gehe dann eben spazieren. Ansonsten muss sie eben mit Navi irgendwie zurecht kommen. Gern bin ich auch über Handy erreichbar [...].«

Zwei Tage später bestätigt die Mutter den Gesprächstermin für ihre 19-jährige Tochter bei mir per E-Mail. Wieder zwei Tage später erhalte ich eine weitere E-Mail der Mutter: »Liebe Bärbel, können wir den Termin verschieben? Sarah passt er nun doch nicht wirklich gut ...«

Einen Tag später die nächste Mail: »Hallo Bärbel, ich bin es schon wieder. Sarah soll meiner Meinung nach den Termin so schnell wie möglich wahrnehmen. Es geht uns allen dreien nicht gut. Lass den Termin bestehen.«

Weitere zwei Tage später: »Hallo Bärbel, wenn Sarah dich bittet, den Termin zu verschieben. Bitte nicht darauf eingehen. Uns allen geht es sehr schlecht. Sie muss ja nicht wissen, dass ich dich noch mal angeschrieben habe [...].«

Am Tag des Termins: Mutter ruft zirka eine halbe Stunde vor Terminbeginn weinend an. »Hallo Bärbel, ich sitze mit Sarah im Auto ...« Ich frage sie, was los ist.

Mutter: »Ich habe eben etwas Falsches gesagt. Jetzt ist Sarah sauer auf mich. Sie will jetzt nicht mehr zu dir kommen. Kannst du ihr nicht sagen, dass sie kommen soll?«

Die Tochter schimpft im Hintergrund mit ihrer Mutter. Das geplante Gespräch mit der Tochter kam an diesem Tag nicht zustande.

Einen Tag später eine weitere E-Mail der Mutter: »Liebe Bärbel, es tut mir leid, dass der Termin gestern nicht zustande kam. Nachdem sich alles wieder beruhigt hat, möchte Sarah einen neuen Gesprächstermin bei dir [...]. Sie traut sich auf keinen Fall, selbst bei dir anzurufen, und hat mich gebeten, den ersten neuen Kontakt herzustellen. Sarah

Graffiti-Künstler Xooxxx, Berlin; Foto: Ilse Eichenbrenner



die persönlichen Eigenschaften in unserem Kind zu entdecken, dieses einmalige Individuum vom ersten Tag an in seiner ganzen Persönlichkeit anzuerkennen, es zu würdigen und zu fördern, bieten wir ihm die wichtigste Grundvoraussetzung für ein gesund wachsendes Selbstwertgefühl. Dieser gefühlte Selbstwert bildet das emotionale Fundament für ein emotional stabiles Ichgefühl. Das wäre der Idealfall.

Jedes Kind ist anders

Erkenntnis einer Mutter in der PAB-Runde: »Ich wollte doch nur gerecht sein. Deshalb habe ich versucht, alle drei Kinder immer gleich zu behandeln. Jetzt verstehe ich, warum das nicht funktioniert hat.«

Viele unserer Kinder haben ihre als wenig liebevoll, wenig feinfühlig erlebte Erziehung emotional gut weggesteckt. Ihre Seele ist kraftvoll geblieben. Trotz erlebter Zurückweisungen und Ablehnungen. Jedoch schei-

Bedingungen. Eltern berichten im »Triolog« aus ihrem Alltag: »Meine 15-jährige Tochter drohte mir: »Wenn ich nicht bei meinen Freund schlafen darf, werde ich mich wieder ritzen!« – »Mein 14-jähriger Sohn erpresste mich mit den Worten: »Wenn du mir kein Geld gibst, werde ich es mir halt aus deiner Tasche klauen.« – Die Mutter einer 18-Jährigen vertraut uns an: »Ich habe Angst, etwas zu sagen. Meine Tochter rastet dann gleich wieder aus und zerschlägt irgendetwas. Oder sie greift mich an. Ich habe Angst vor ihr.« – Der Vater eines 30-jährigen Sohnes teilt seine Angst mit: »Mein Sohn hat mir gedroht, mich umzubringen. Ich soll ihm bis morgen erneut eine hohe Summe überweisen. Sonst ...«

Diese Eltern haben die Forderungen erfüllt, sie blieben für ihre Kinder erpressbar. Das Verhalten der Kinder wurde dadurch sogar verstärkt. Mit ihrem Nachgeben erhofften sich diese Eltern, dass der Jugendliche irgendwann doch noch selbst zur Einsicht

liest ihre E-Mails in der Regel nicht [...]. Vielleicht kannst du sie trotzdem anschreiben oder per SMS oder Whatsapp [...].«

Achterbahnfamilien erleiden extreme Belastungen

Diese Mutter landet zunehmend in Verzweiflung und Hilflosigkeit. Sie hat längst die Kontrolle und die Sicherheit verloren, das Richtige zu tun. Sie fühlt sich, wie viele andere Eltern, die zu uns kommen, isoliert, alleingelassen. In den schlimmsten Fällen haben sie kapituliert. Im alltäglichen Machtkampf um Unterwerfung und Beherrschung gibt es nur noch Verlierer. Diese Mutter empfindet sich letztendlich als Versagerin.

Das Leben dieser Familie verwandelte sich in eine jahrelange Achterbahnfahrt mit extremen Belastungen durch Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Schuld und Schamgefühle. Die Gefahr, in diesem Gemenge von Gefühlen zu versinken und die Übersicht zu verlieren, ist groß. Dominanz ist jedoch nur möglich, wenn wir uns dieser unterwerfen.

Die Tochter übernahm in der Familie die scheinbare Macht, weil das Verhalten der Eltern dieses zugelassen hat. Von Bedeutung hierbei ist das Zusammenspiel der einzelnen Familienmitglieder. Vater, Mutter, Tochter. In welchem Ton wird miteinander gesprochen? Wie wird die häusliche Atmosphäre gestaltet? Wer hat welche Funktionen? Für den oft selbstzerstörerischen Kampf der Tochter ist jedoch eines die Grundlage: Sie hat nicht gelernt, mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen adäquat umzugehen.

Auffallend ist, dass in unseren betroffenen Familien der Umgang mit persönlichen Bedürfnissen und das Benennen von Gefühlen nicht gepflegt wurden. Auch nicht in Lebenssituationen, in denen sich unsere Familienmitglieder ausgeliefert und verlassen fühlten. Die Kinder unserer Achterbahnfamilien berichten, dass sie sich überwiegend alleingelassen fühlten. Dass das, was sie in der Kindheit fühlten und dachten, eher bedeutungslos schien. Sie lernten, sich an den Reaktionen und der Beurteilung ihres sozialen Umfeldes zu orientieren und ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken.

Die Nöte der Kinder

Laura, 16 Jahre, schilderte ihre frühere Familiensituation den Teilnehmern des »Borderline Dialogs Kassel« so: »Wenn Mama traurig war, dachte ich, dass das meine Schuld ist. Wenn sie wütend war, dachte ich immer, ich habe wieder was falsch gemacht. Immer dachte ich, das ist meine Schuld. Ist Papa nicht da, bin ich schuld. Wenn meine Eltern

sich heftig stritten, dachte ich, ich bin wieder schuld. Als meine Eltern sich trennten, dachte ich, dass ich zu wenig für sie getan habe. Ich habe mich bemüht, alles richtig und toll zu machen, damit meine Eltern glücklich sein können. Aber ich habe das nicht geschafft. Dafür fühlte ich mich schuldig. Mein Druck wurde immer größer. Eine Freundin hat mir dann gezeigt, wie man sich mit einer Rasierklinge in den Arm ritzt. Da war ich 14 Jahre alt. Wir haben das dann ab und zu zusammen gemacht. Und das hat mir wirklich sehr geholfen. Immer wenn ich meinen inneren Druck nicht mehr aushalten konnte, habe ich mir mit einer Rasierklinge in den Arm geritzt. Am Anfang nur ganz wenig. Doch mit der Zeit wurden die Schnitte tiefer und länger. Heute hilft mir das immer noch, z.B. wenn ich Streit mit meinem Freund oder einer Freundin habe.

Am Anfang habe ich die Narben vor meiner Mutter versteckt. Ich wollte auf keinen Fall, dass sie etwas bemerkt. Ihr Leben war ja schon schwer genug, seit der Scheidung von meinem Vater. Heute weiß meine Mutter, dass ich das mache, um von meinem Druck runterzukommen. Sie findet das nicht schön. Und sie hat auch immer noch Angst um mich. Doch sie hat in der PAB-Gruppe gelernt, dass ich das nicht mache, weil ich nicht mehr leben will, sondern weil es mir im Moment wirklich hilft, krasse Momente auszuhalten. Das hat sie ein bisschen beruhigt.«

Die Mutter hat das Bedürfnis, direkt darauf zu antworten: »Ja, das stimmt! Seitdem ich in der PAB-Gruppe vieles darüber gelernt habe, warum sich meine Tochter selbst verletzt, habe ich nicht mehr so große Angst um sie. Ich weiß heute, dass das ihr Versuch ist, sich in Momenten großer Anspannung oder auch gefühlter innerer Leere so gut zu helfen, wie sie es im Augenblick kann. Mir ist klar geworden, dass sie ihre eigenen Wege als Kind finden musste, weil ich sie in ihrer seelischen Not nicht wirklich gesehen und unterstützt habe. Das kann ich leider nicht mehr rückgängig machen. Dennoch wünsche ich ihr, dass sie in der Zukunft andere Möglichkeiten findet. Heute können wir schon ganz gut über das reden, was wir fühlen und denken. Wir lernen auch, dass wir nicht immer einer Meinung sein müssen und uns trotzdem lieb haben können. In der PAB-Gruppe habe ich den Begriff des »Zweinigen« gelernt. Also, wir einigen uns in einer Sache darauf, dass wir dazu zwei unterschiedliche Meinungen haben. Und lassen das so stehen. Früher gab es zu Hause häufig Streitereien, weil jeder von uns wollte, dass der andere erkennt, dass er im Unrecht ist und ich im Recht bin. Es war eher ein Ringen um Entweder-oder. Das Zweinigen bringt uns heute ein Stück Gelassenheit.«

Wendepunkt

Die innere Dynamik unserer Familien ist die stärkste Kraft.

Wenn wir bereit sind, wie diese Mutter, die Verantwortung für die Entwicklung unserer Kinder in unseren Familien zu suchen und hier unseren Teil der Verantwortung zu übernehmen, ergreifen wir viele gute Chancen, gemeinsame Wege aus dem Familiendilemma herauszufinden. Jede Familie hat die Möglichkeit, auch im größten Chaos wieder zusammenzuwachsen, ihr Familienleben individuell und selbstwirksam zu gestalten. Wir leben in unterschiedlichen Kontexten, zu unterschiedlichen Zeiten, unter gesellschaftlich verschiedenen Bedingungen. Doch eines ist sicher: Unsere Kinder wollen für ihre Familie wichtig sein, eine Bedeutung haben. Gebraucht werden. Egal wie alt und wie chaotisch sie auch sein mögen. Unseren Kindern ist es wichtig, uns mitteilen zu dürfen, wie sie sich in der Beziehung zu uns Eltern fühlen. Für uns Eltern bleibt ein permanentes Suchen und sich Bemühen mit Worten, Taten und Gesten, unseren Kindern unsere Liebe und unsere Verbundenheit zu signalisieren.

Der Wendetag X ist heute. Wenn Eltern in meiner Praxis erstmalig über Zusammenhänge von Ursache und Wirkung einer emotionalen Instabilität anhand der biosozialen Entstehungstheorie hören, beginnen sie häufig krampfhaft nach dem Tag X zu suchen. Vielleicht gab es einen einzigen traumatischen Auslöser? Für ihr heutiges und zukünftiges Zusammenleben mit ihren betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist das jedoch nicht von großer Bedeutung, solange diese für ihre emotionale Schwerstarbeit weiterhin Abwertung, Ablehnung und Ausgrenzung ernten. Ihr Verhalten wird sich nicht ändern. Sie werden uns weiter darauf hinweisen, dass etwas in unseren Familien und Schulen oder vielleicht generell in unserer Gesellschaft im Umgang miteinander nicht gut läuft. Wenn unsere elterliche und pädagogische Präsenz verloren gegangen ist, dann liegt das in unserer Verantwortung als Eltern und Pädagogen.

Was Eltern helfen kann – Erfahrungen aus zehn Jahren Zusammenarbeit mit Achterbahnfamilien

Drei grundsätzliche Schritte helfen Eltern, sich und ihre Familien aktiv zu stabilisieren. Diese sind:

– Wissens- und Kompetenzerwerb über Entstehung und Aufrechterhaltung einer emotionalen Instabilität bzw. einer Borderline-Persönlichkeit;

- Wertschätzung und Anerkennung ihrer Bemühungen, die besten Eltern für ihre Kinder zu sein;
- Verantwortungsübernahme für die Beziehungsgestaltung innerhalb der Familien.

Unsere Arbeit mit Symbolen

Wenn wir bestimmte Handlungen mit einfachen Bildern verknüpfen, prägen sich diese schneller in unser Gedächtnis ein. Gerade wenn wir unter Druck stehen, fühlen wir uns häufig kopflos. Uns fehlt jede Orientierung. Haben wir jedoch konkrete Bilder zu konkreten Handlungen in unserem Gedächtnis abgespeichert, lassen sich die Handlungen sehr schnell über die Bilder abrufen (siehe Beispiel ›Stoppsschild‹ und ›Leuchtturm‹ unten). Beliebte hilfreiche Symbole, die Achterbahnfamilien im Chaos der Gefühle gerne zur Orientierung verwenden, sind beispielsweise:

- Achterbahn: Chaos der Gefühle;
- Stoppsschild: anhalten, aussteigen, Zeit nehmen zur Entscheidungsfindung;
- Waage: dialektische Haltung, Gegensätzliches miteinander verbinden;
- Leuchtturm: stabile Position, aus der wir Signale als Eltern senden;
- Nein aus Liebe: weil ich dich oder mich liebe, sage ich *Nein*;
- Sparringspartner: maximaler Widerstand, ohne zu verletzen;
- Giraffe: achtet auf Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen (wertfrei);
- Wolf: analysiert, kritisiert, interpretiert, lobt, straft (bewertet).

■ **Beispiel Stoppsschild:** Häufig stellen unsere Jugendlichen Forderungen an uns, oft mit dramatischem Zeitdruck untermauert. Es muss schnell gehen, es muss sofort sein:

Die 17-jährige Laura ruft aufgebracht ihre Mutter an: »Mama, ich brauche sofort 300 Euro von dir! Ich muss sofort mit meinem Freund nach Griechenland zu seiner Oma fahren. Die liegt im Sterben. Wenn wir nicht sofort losfahren, kommen wir zu spät. Das würde ich mir nie verzeihen. Wenn du mir das Geld nicht gibst, siehst du mich nie wieder!«

Liebe Eltern, überprüfen Sie mal, wie Sie darauf reagieren. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidungsfindung, oder bedienen Sie nach nur kurzem Zögern die Forderungen? Fühlen Sie sich im Nachhinein irgendwie überrumpelt? *Es ging alles wieder mal so schnell. Ich hatte Angst, dass ich meine Tochter nie wieder sehe, wenn ich ihr das Geld nicht gebe.*

Finden Sie sich in diesen Beschreibungen wieder? Dann empfehle ich Ihnen, sich sofort ein Stoppsschild zu kaufen! Lassen Sie sich ab sofort nicht mehr auf dieses ›*Schnell mal eben ...*‹ ein. Nehmen Sie sich Ihre Zeit,

die Sie brauchen, um eine angemessene Entscheidung, zu der Sie auch morgen noch stehen können, zu treffen. Diese sollten Sie dann klar und eindeutig mitteilen. Zum Beispiel so: »Laura, das tut mir sehr leid für deinen Freund. Ich bin jedoch der Meinung, dass du ihn nicht zwingend dahin begleiten musst, zumal du dafür auch kein Geld hast. Deshalb werde ich dir das Geld nicht geben.« Verlassen Sie die Dramabühne! Vermeiden Sie lange Diskussionen und Überzeugungsversuche. Senden Sie, möglichst ruhig, klare, kurze Botschaften darüber, was Sie wollen und was Sie nicht wollen. So werden Sie echt und berechenbarer. Klarheit und Berechenbarkeit ist ein wichtiger Faktor in einer stabilisierenden Beziehungsgestaltung, besonders mit extrem emotionalen Persönlichkeiten. Dies gilt auch, wenn den Kindern die Entscheidungen der Eltern nicht gefallen. Was diese jedoch dafür bekommen, ist eine klare Positionierung der Eltern, an der sie Orientierung finden und sich reiben können.

■ **Beispiel Leuchtturm:** Ihre Ängste und Sorgen um Ihren Jugendlichen oder jungen Erwachsenen bleiben Ihre ganz persönlichen Anteile im Chaos. Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir über diese Dinge haben. Wenn Sie darauf vertrauen können, dass Ihr Kind alles von Ihnen als Eltern für sein Leben bekommen hat, was Sie ihm geben konnten, freunden Sie sich jetzt mit dem Gedanken an, dass Sie Ihrem Kind nichts Neues mehr mit auf den Weg geben können. Ihr Kühlschrankschrank ist leer! Lassen Sie ihn zu! Ihr Kind muss seinen eigenen Weg finden und ihn gehen. Vermutlich wird es noch zu einigen oder vielen riskanten Chaosfahrten kommen. Es bleiben jedoch die selbst gewählten und selbst bestimmten Achterbahnfahrten Ihres Kindes. Steigen Sie nicht mehr mit ein. Bleiben Sie draußen stehen, an Ihrem Platz. Senden Sie kleine Zeichen zur Orientierung. Wie ein Leuchtturm aufs offene Meer. Wichtig! Ohne Erwartung auf ein Rücksignal.

So wie Frau M., Teilnehmerin einer PAB-Gruppe, deren heutiges Lieblingssymbol der Leuchtturm geworden ist. Frau M. ist Mutter einer 16-jährigen Tochter mit selbstverletzendem Verhalten: »Früher war ich eine schreckliche Helikoptermutter! Ich habe es geschafft, fünf gewaschene Unterhosen meiner Tochter in fünf Stunden in ihr Zimmer zu bringen. Selbst in der Nacht bin ich mehrmals aufgestanden und habe mit meinem Ohr an ihrer Tür geklebt, in der Hoffnung, irgendwelche verdächtigen Geräusche da drin zu hören, ob sie sich wieder ritzt oder etwas Schlimmeres antut. Ich bin sogar vor der Zimmertür meiner Tochter sitzend eingeschlafen. Ich wollte sie schützen und überwachen, weil ich so große Angst um sie hatte.

Heute brauche ich das nicht mehr. Ich habe gelernt, dass ich ihr damit auch Signale sende, die ihr nicht guttun. Dass ich ihr damit zum Beispiel zeige, dass ich ihr nicht vertraue, für sich selbst sorgen zu können. Dass ich ihr überhaupt nicht mehr vertrauen kann. Als ich das in der PAB-Gruppe zum ersten Mal hörte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ja, die Angst ist meine Angst. Und was ich daraus mache, ist auch meine Sache. Das hat nichts mit dem Verhalten meiner Tochter zu tun. Ist sehr schwer, mich zurückzuhalten. Aber ich schaffe das mit Hilfe meines Mannes. Seitdem ich das mache, kommt meine Tochter wieder öfter zu mir und sagt, sie wolle mit mir reden. Das Ritzen steht jetzt nicht mehr zwischen uns. Letzte Woche fragte ich mal nach, ob sie sich wieder geritzt hat. Sie antwortete: ›Mama, da habe ich seit sechs Tagen nicht dran gedacht.‹ Ist das nicht wunderbar? Heute kann ich sagen: ›Heute ist ein schöner Tag!‹ Weil ich in der Gruppe mit den Eltern gelernt habe, im Hier und Heute zu leben.«

Frau M. hat nach Beendigung der PAB-Gruppe einen Leuchtturmstammtisch für Achterbahnelterne gegründet. Wie viele andere Eltern aus unseren Seminaren hat sie verstanden, was unsere Jugendlichen sich von uns Eltern am meisten wünschen: Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen. Nicht darauf, dass alles, was sie tun, stimmig und richtig ist. Sondern darauf, dass sie ihren eigenen Weg finden und gehen müssen. Dass wir Eltern für sie da sind, sie bedingungslos lieben, gerade dann, wenn es am schwierigsten ist.

Ein Vater hat seine neue Haltung so formuliert: »Ich renne nicht mehr gleich los, wenn mein heute 21-jähriger Sohn wieder mal gefallen ist. Heute kann ich abwarten und ihm nur das Signal senden: ›Komm her zu mir, mein Junge, ich heb dich auf!‹«

Die beste Zeit für einen Kurswechsel ist eine Krise

Eine Krise im Zusammenleben mit emotionalen Kindern ist, was sie ist: ein Übergangssignal in einen weiteren Lebensraum. Spätestens jetzt sollten Eltern sich über die bisherigen gemeinsamen Umgangsweisen Gedanken machen. Spätestens jetzt überlegen, ob es sinnvoll sein kann, zukünftig anders miteinander umzugehen. Trotz oder gerade wegen der vielen erlebten verbalen oder körperlichen Verletzungen, emotionalen Schmerzen und Spannungszuständen in unseren Familien. Welches kann der jeweils eigene Anteil an einer gelingenden Beziehungsgestaltung sein? Es ist ein permanenter Prozess des sich neu Positionierens und Findens. Ausgelöst vom Jugendlichen, der sich Schritt für Schritt seinen Freiraum, seine

Individualität zu erkämpfen versucht. Wenn es gelingt, die Zeichen richtig zu deuten, erhalten sie eine zweite Chance, sich noch einmal neu zu definieren. Ihr *Ich* darf endlich wachsen. Eine gemeinsam gemeisterte Krise schweißt zusammen.

Die zweite Chance für Achterbahnfamilien

Zur Veranschaulichung für eine gelingende, ineinandergreifende Vernetzung von störungsspezifischen Hilfsangeboten für die gesamte mitbetroffene Familie folgt der Bericht eines Vaters. Im Text wurden leichte stilistische Veränderungen vorgenommen, die aus Lesbarkeitsgründen nicht kenntlich gemacht wurden. Über die Lobhudeleien bitte ich hinwegzusehen.

»Erfolgsgeschichte: Krankheitsverlauf unserer 21-jährigen Tochter im Kontext einer Borderline-Persönlichkeitsstörung aus Familiensicht.

Beginn: Krankensituation Anfang 2007: Gewichtsabnahme, Verdacht auf Lactose-schwäche, Erbrechen, Angstzustände, Depressionen, Zusammenbruch, mit Notarzt in Klinik (2008), Untersuchungen und Tests auf Essensunverträglichkeiten, Ergebnisse: leichte Schwäche vorhanden, trotz Umstellung des Essens weiterhin Gewichtsabnahme, Angst, Depressionen mit Suizidgedanken.

Hausarzt: Empfehlung in eine Spezialklinik; aggressives Verhalten gegenüber dem Elternhaus, mit Schuldzuweisungen; Klinik verordnet Tavor und andere Medikamente. Zustand wird besser. Das Verhältnis zu den Eltern ist gestört. In der Klinik bringt sich jemand um. Tochter weiter depressiv. Klinik gibt die Behandlung auf, weil Krankenkasse nicht mehr zahlen will. Klinik will Tochter entlassen, jedoch nicht ins Elternhaus, sondern in eine Einzelwohnung ohne Elternhaus. Eltern erheben Einspruch und weisen darauf hin, dass Tochter nicht allein lebensfähig ist. Klinik bestätigt auf Rückfrage die nicht alleinige Lebensfähigkeit.

Elternhaus: Eltern nehmen Tochter auf und suchen psychiatrische Behandlung. Viel Auswahl, wenig Qualität! Anfälle mit Starrheit der Tochter nehmen zu. Januar 2008: Nach 3 x Notarzt erfolgt Einweisung auf Drängen der Eltern in neue Klinik. Viele Gespräche, zunächst ambulant 2 x per Woche über 2 Monate. Danach Einweisung in Klinik, weil ambulante Behandlung nicht zum Erfolg führt.

TV-Beitrag über Borderline: Eltern sehen Fernsehsendung mit Frau Jung und Dr. Franz in 2009. Kontaktaufnahme und Termin mit Frau Jung 2009. Gespräch mit Eltern und Tochter bei Frau Jung in Kassel. Beratung führt zum Verständnis der Eltern, die in einer

Arbeitsgruppe bei Frau Jung erstmals erfahren, was Borderline bedeutet und wie man das Verständnis für die Situation der Beteiligten bekommt. Die Eltern treten dem Verein Borderline Trialog Kassel e.V. bei und haben jetzt erweiterten Literaturzugang zur Eigenschulung. Tochter nimmt die Gespräche bei Frau Jung an, die als erste fachliche Instanz die Eltern als Bestandteil einer Therapie-Hilfe sieht. Das ist für die Eltern völlig neu! Das Verhalten der Tochter wird besser! Frau Jung empfiehlt eine Psychotherapeutin in Kassel und vermittelt den Kontakt zur Kli-

Das Studium geht weiter.

Situation heute: Wir als Eltern sind froh, diese Sendung durch Zufall gesehen zu haben und dadurch Frau Jung und die Klinik kennen gelernt zu haben. Frau Jung hat der Familie »das Leben und die Hoffnung« wieder gegeben, die wir schon verloren hatten. Unsere Tochter hat noch gelegentliche Tiefpunkte, die im Gespräch mit ihrer Mutter wieder positiv gestaltet werden können. Medikamente hat sie nur noch für den Notfall bei sich; sie fährt wieder alleine Bus und Bahn und fliegt allein nach England. Alles

Foto: Wolfgang Schmidt



nik Bad Emstal. Nachdem die Eltern von den Zielen und Methoden von Dr. Franz und der Klinik Bad Emstal überzeugt sind, beginnen die ambulanten Therapien in der Klinik und parallel dazu das Gespräch mit der Psychotherapeutin in Kassel.

Bad Emstal: In dieser Klinik hat sich die ambulante Behandlung unserer Tochter so positiv entwickelt, dass nach einer Zeit von ca. einem halben Jahr die Tochter mit Medikamenten an ein neues Studium denken konnte. Sie wurde medikamentös optimal eingestellt. Die Gespräche in Arbeitskreisen stärkten ihr Selbstbewusstsein zum ersten Mal seit Ausbruch der Krankheit vor vier Jahren. Dazwischen gab es viele schwierige Tage und Stunden, die zwischen Mutter und Tochter in vielen Gesprächen bewältigt wurden! Nach einem weiteren halben Jahr hat unsere Tochter die Medikamente abgesetzt, und nach einem weiteren halben Jahr ein neues Studium begonnen. Das erste Semester hat sie mit Erfolg und der Note 2 abgeschlossen.

das war lange Zeit nicht möglich. Erst in der zweiten Hälfte 2010 erfolgte eine Wende im Verhalten unserer Tochter. Das Verhältnis zum Vater, der lange Zeit als »Böser« galt, hat sich wieder normalisiert. Man hatte immer das Gefühl: Einen Bösen muss es bei dieser Krankheit geben!

Fazit: Wir sind froh, eine Frau Jung mit ihren einfühlsamen und doch gezielten Ratschlägen kennen gelernt zu haben; wir wüssten sonst nicht, wo wir heute stehen würden und ob unsere Tochter noch am Leben wäre!

Vater: Ich habe diesen Bericht geschrieben, um anderen verzweifelten Eltern Mut und Hoffnung zu machen!« ■

Bärbel Jung, Vorsitzende des Vereins »Borderline Trialog Kassel«, ist unter anderem Mediatorin, systemischer Familiencoach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation; sie leitet die Borderline-Beratungsstelle für Familien in Kassel.
E-Mail: baerbeljung@email.de

* Alle Namen geändert.